

**Профилактика вирусных инфекций**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах информирует население о том, что за 38 неделю наблюдения (16.09.2024г.-22.09.2024г.) за медицинской помощью по заболеваемости ОРВИ в БУЗ ВО "Нижнедевицкая РБ", обратилось 10 заболевших, что выше в 1,25 раз, по сравнению с 37 мониторируемой неделей. Рост заболеваемости отмечен в возрастной группе 15 и старше.

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Следует отметить, что при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

 Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

 Чтобы избежать эпидемии, должно быть привито три четверти населения - только такой охват обеспечивает популяционный (коллективный) иммунитет. В первую очередь подумать о прививке нужно пожилым людям. Их иммунитет в силу возраста и сопутствующих заболеваний снижен, они легче "цепляют" инфекцию и тяжелее ее переносят. В зоне риска те, кто имеет хронические заболевания, например, сахарный диабет, заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистые. Есть данные, что вирус гриппа повреждает стенки сосудов, нарушает свертываемость крови, это увеличивает риск инсульта или инфаркта. Вакцинация от гриппа проводится ежегодно в предэпидемический период. Кроме того, вакцинация необходима детям, школьникам, студентам. Они тесно общаются между собой, и именно отсюда зачастую и начинается цепочка гриппозных заболеваний. Наиболее благоприятным периодом года для проведения прививок является сентябрь – ноябрь, потому что период формирования поствакцинального иммунитета от гриппа, как правило, составляет около двух недель, а длительность поствакцинальной защиты от гриппа - до 12 месяцев. **Если Вы ещё не привились, то позаботьтесь об этом заблаговременно до начала эпидемиологического сезона!**

Меры неспецифической профилактики вирусных инфекций:

1. **Чаще мойте руки с мылом.** Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь антисептиками.
2. **Соблюдайте расстояние и этикет.** Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных. Избегайте трогать руками лицо (особенно глаза, нос или рот). Надевайте маску, чтобы уменьшить риск передачи инфекции. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.
3. **Здоровый образ жизни** повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня. Для работы иммунной системы необходимы полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. **Гигиена жилища:** в помещениях регулярно должна проводиться влажная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств, проветривание помещения каждый час в течение 10 минут, не забывать протирание с применением дезинфицирующих салфеток гаджетов - мобильных телефонов, планшетов, смартфонов и других устройств. Вирус гриппа может быть активным в течении двух дней на клавиатуре компьютеров, мышек, планшетах, даже если люди привыкли регулярно использовать дезинфицирующие салфетки и спреи. Пульты также покрыты болезнетворными бактериями, в среднем 1 из 5 микробов на нем – это опасный штамм.
5. **В случае заболевания** появления клиники ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции (повышении температуры, боли в горле, общем недомогании, насморке, затрудненном дыхании) следует остаться дома, не допускать посещения работы, учебы, детских дошкольных учреждений, немедленно вызвать на дом врача и выполнять назначенное лечение. Соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**Соблюдайте основные меры профилактики и будьте здоровы!**

Главный специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах

Литвинова Надежда Ивановна